

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๖๖๙
๒๕ พ.ค. ๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

คนในสมัยพุทธกาลมีโอกาส
ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
แล้วคนในสมัยเราจะเข้าเฝ้า
พระพุทธเจ้าได้อย่างไร

หน้า ๑๔

รูปชวนคิด

ใครจะคาดคิดว่าสิ่งที่เราเห็น
สิ่งที่เราพบเจอกันอยู่ทุกวัน
มันจะเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนสติเราได้
ธรรมะนั้นอยู่ไม่ไกลจริงๆ

หน้า ๓๒

ของฝากจากหมอม

ไขหัวดีใหญ่ ๒๐๐๙ ใครๆ ก็กลัว
หนังสือพิมพ์ประโคนข่าว
ชาวโลกแตกตื่น
เรามาหาทางรับมือกันดีกว่า

หน้า ๒๙

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ ๑๔
▶ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

โหรา (ไม่) คาใจ ๑๘
▶ ขอเพียงล้มแล้วลุกได้ทุกครั้ง

คำคมชวนคิด ๒๑

สัพเพหะระธรรม ๒๓
▶ ดีใจ ได้ทำทาน

ของฝากจากหมอ ๒๙
▶ ไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ ความเข้าใจ ความรู้สึก

รูปชวนคิด ๓๒

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรiny ไมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสียบังไว้เสียดัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
โตอาร์หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพหะระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาสย์ ทองเลียมผดุง

ของฝากจากหมอ: พริม ท้วมวงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิริด

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินท์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ณัฐธิรา ปันทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไชติกเลียร • พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาสย์ ทองเลียมผดุง

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไทวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสณฑ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิวาตังบกข • ศดานันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญา อึ้งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสินท์เสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสณฑ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ตอนซื้อของแพงกว่าราคาจริง
ประเภทซื้อของชิ้นหนึ่งเสร็จ
เดินไปอีกไม่กี่ก้าวแล้วเจอของชิ้นเดียวกัน
ที่แปะราคาไว้ถูกกว่าเป็นร้อยเป็นพัน
คุณคงโมโหระฟัดกระเพียด
และจดจำเงินส่วนต่างที่ต้องจ่ายด้วยความไม่รู้นั้น
ไว้ในใจไปอีกนาน
อาจหลายชั่วโมง อาจหลายวัน
หรือบางที่อาจเป็นเดือนๆ

ส่วนต่างที่ต้องจ่ายด้วยความไม่รู้นั้น
ชาวบ้านเรียกกันแบบสั้นๆเข้าใจง่ายๆว่า “ค่าโง่”
อันที่จริงค่าโง่มีอยู่หลายแบบ
แบบที่ถูกหลอกเอาซึ่งๆหน้า
แบบที่เราคำนวณพลาดเอง
ตลอดจนแบบที่เกิดจากข้อมูลไม่พอ เดินไม่ทั่ว เห็นไม่ครบ

ถ้าใครทำบัญชีค่าโง่เก็บไว้ดูเป็นรายปี
บางทีสิ้นปีอาจตาเหลือกรู้สึกคล้ายจะเป็นลม
คนที่ขาดสนหน่ยอาจเสียค่าโง่ปีละเป็นพันๆ
คนที่ฐานะปานกลางอาจเสียค่าโง่ปีละเป็นแสนๆ
และคนที่ฐานะมั่งคั่งอาจเสียค่าโง่ปีละเป็นสิบล้าน!

ไม่มีใครตั้งงบล่วงหน้าไว้จ่ายค่าโง่โดยเฉพาะ
เพราะถ้ารู้ดีขนาดตั้งงบได้
ก็แปลว่ามีสิทธิ์ตัดงบนี้ทิ้งเสียก่อนแล้ว
ความจริงก็คือคุณแทบไม่มีทางรู้ได้เลย
ว่าแต่ละปีต้องจ่ายค่าโง่เป็นจำนวนเท่าไร

ถ้าเอาค่าโง่ของทุกปีมารวมกัน
เชื่อเถอะครับว่าสุดท้ายคุณจะต้องตายตาไม่หลับ
เพราะเอาแต่เสียตายว่าชีวิตที่ผ่านมา
แทนที่จะเอาเงินจำนวนหนึ่ง
ไปแลกบ้าน แลกรถ แลกตัวเครื่องบิน
กลับต้องเอามาจ่ายค่าโง่ไปเปล่าๆป्लीๆ

พอตายไป
สมมุติว่าคุณระลึกได้ว่าตะกี้เป็นอะไร
ตอนนี้เปลี่ยนมาเป็นอะไรแล้ว
ตลอดจนสามารถล่วงรู้ได้อีกว่า
นอกจากภพตะกี้ที่จากมา
กับภพนี้ที่เพิ่งมาอยู่ใหม่
ยังมีภพชาติอื่นในอดีตเรียงรายมากมายเกินจะนับ
แถมยังมีภพชาติอื่นในอนาคตรออยู่ไม่สิ้นสุด
คุณคงเปลี่ยนใจ
รู้สึกว่าคุณค่าโง่ที่นับเป็นจำนวนเงินในแต่ละชาติ
มันแค่เรื่องจิบๆ
ทุกครั้งที่เกิดมา
ยังมีค่าโง่อย่างอื่นที่เราจ่ายหนักกว่านั้นมากนัก

ค่าโง่ที่สาหัสที่สุด
คือการต้องจ่ายหนี้บาป
อันเกิดจากการทำบาปด้วยความไม่รู้ว่ามีผล
เหมือนเด็กที่ทำผิดโดยไม่รู้ว่าจะถูกครูตี
เมื่อจะต้องถูกตีจึงรู้สึกถึงบรรยากาศอันน่ากลัว
และถึงเวลานั้นก็สายเกินกว่าจะแก้ตัวเสียแล้ว

ส่วนค่าโง่ที่น่าเสียตายที่สุด
คือการพบพระพุทธศาสนา
แต่ไม่รู้ว่ามีพระพุทธศาสนา

คือประตูไปสู่บรมสุขอันเป็นอมตะ
มัวหลงเข้าใจว่าพุทธศาสนา
เป็นแค่อีกศาสนาหนึ่งที่มีไว้
เพื่อให้เลือกเชื่อหรือไม่เชื่อกันตามอัธยาศัย

การพบพุทธศาสนาแบบไม่เข้าใจ ไม่เข้าถึง
ก็เท่ากับหมดโอกาสรู้ตัว
ว่ากำลังจ่ายค่าโง่กันเป็นภพเป็นชาติ
ซึ่งก็นับไม่ถูกว่าที่แสน ที่ล้าน ที่โกฏิชาติแล้ว

มูลค่าในการทำให้คนอื่นๆ หนึ่งเข้าใจศาสนาพุทธ
จึงดีเป็นจำนวนเงินเท่านั้นเท่านี้ไม่ได้
ถ้าจะคิดเป็นมูลค่ากันจริงๆ
ต้องคำนวณกันเป็นอัตราความสว่าง
เช่น ถ้าช่วยให้ใครสักคน
เข้าใจพุทธศาสนาระดับทานและศีล
ก็ได้เป็นอัตราความสว่าง
ระดับเปลี่ยนมนุษย์ให้เป็นเทวดา
ซึ่งก็นับว่ามีความจัดจ้านกว่าแสงอาทิตย์ได้
เพราะแสงอาทิตย์ไม่เคยช่วยให้คนอื่นๆ หนึ่งเห็นสวรรค์
มีก็แต่บุญเท่านั้นที่เซ็นไหว

แต่ถ้าช่วยให้ใครเข้าใจพุทธศาสนา
ในระดับของการภาวนา
ก็ได้มูลค่าเป็นอัตราความสว่าง
ระดับเปลี่ยนมนุษย์ให้เป็นองค์อรหันต์
พันทุกข์พันภัยจากการเวียนว่ายตายเกิดถาวร
ซึ่งแสงระดับนี้มีความจัดจ้านสูงสุด
เทียบแล้วความสว่างระดับทานและศีลที่ยิ่งใหญ่กว่าดวงอาทิตย์
กลับกลายเป็นของจ้อยไปเลย

เขียนมาทั้งหมดนั้น
เกิดจากแรงบันดาลใจ
ที่ช่วงหลังๆนี้เห็นคนรอบตัวหลายคน
อึมอึมเปรมใจ ได้ดิบได้ดีจากการค้นพบทางธรรม
แล้วมีแง่ใจให้ธรรมะกับผู้อื่นด้วยจิตคิดอนุเคราะห์

พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมทาน
ชนะการให้ทานอื่นใดทุกชนิด
ความหมายคือผลของธรรมทานนั้น
เจิดจรัสจัดจ้าเหนือความสว่างทั้งปวง
คุณอย่าไปคิดว่าธรรมทาน
จะแปรตัวเป็นกองทุนเลี้ยงชีพทันตา
เพราะไม่แน่นอน ยังต้องบวกลบคุณหารกับกรรมเก่าอีก
แต่ขอให้คิดว่าธรรมทานอันเกิดจากใจจริงคิดช่วย
ได้แปรรูปเป็นความสว่างแห่งจิตทันใจเดี๋ยวนี้แหละ
ไม่ต้องไปบวกลบคุณหารกับอะไรไกลตัว

ถ้าใครรู้สึกตัวเองฉลาดกว่าเดิม
หรือเฮงผิตปกติ
ทั้งทำมาค้าขึ้น ทั้งได้ลาภ
ทั้งได้รับความช่วยเหลืออย่างท่วมท้น
ก็อย่าไปสรุปว่าผลของธรรมทานคือประมาณนี้
ผลดีของธรรมทานที่ได้รับในปัจจุบัน
มันเป็นแค่เศษๆเสี้ยวๆของตัวอย่างเท่านั้น
ของจริงที่จะให้ผลถึงที่สุดแบบเต็มเม็ดเต็มหน่วย
มันต้องร่วมกันเป็นภพเป็นชาติที่เจริญรุ่งเรืองกว่านี้
อย่างไม่อาจเอามาเทียบกัน

และเวลาที่ธรรมทานแปลงอานุภาพขั้นสุดท้าย
ก็จะไปกระทำกับจิตใจเจ้าของทานโดยตรง

นั่นคือปรุให้จิตเห็นตามจริงว่า
ภพชาติทั้งหลายเป็นทุกข์ เป็นของควรรู้ว่าน่าทิ้ง
ไม่ใช่ของควรคิดว่าน่าเอา
กระทั่งมีกำลังที่จะทิ้งอย่างไม่เหลือเยื่อเหลือใย

ถ้าคุณทำให้คนแม้แต่คนเดียวรู้จัก เข้าใจ
ตลอดจนเข้าถึงพระพุทธศาสนาได้
ตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะให้พบจริงๆ
ก็ให้ชื่นใจเถอะครับ
บอกตัวเองเถอะครับว่า
ได้สร้างชุมทรัพย์บนล้อโลกไว้ให้ตัวเองแล้ว

ดังตฤณ พฤษภาคม ๕๒

เรื่อนำสนใจประจำฉบับ

“ดูจิต” มีหลักการปฏิบัติที่เข้าใจง่าย และลัดสั้นอย่างไร
ติดตามได้ในคอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้” ฉบับนี้เลยคะ
ใครนับตามได้ครบห้าข้อแล้ว ลงมือปฏิบัติด่วน !

ส่วนคนที่คิดว่าตนเองด้อยवासนา
เกิดไม่ทันสมัยองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
“ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ” ฉบับนี้
“คุณดังตฤณ” จะพาเราไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ากันคะ

/ _/_ _/_

พบกับการอ่านกรรมผ่านดวงดาว ในคอลัมน์ “โหรา(ไม่)คาใจ”
ในตอน “ขอเพียงล้มแล้วลุกได้ทุกครั้ง”

มรสุมชีวิต เมื่อเข้ามา ก็ผ่านไป

ไม่มีดาวดวงไหน หยุดอยู่ที่เดิมตลอดไปได้

ขึ้นอยู่กับเราว่า จะเดินผ่านมันไป ด้วยใจดีๆ หรือใจดำๆ ค่ะ

“สัพเพพระธรรม” ฉบับนี้ พบกับเรื่อง “ดีใจ ได้ทำงาน” โดย “คุณ Gipopo”

เชื่อไหมคะว่า โอกาสในการทำงาน มีอยู่ทุกที่ ทุกเวลา

โดยไม่จำเป็นต้องไปวัด หรือใช้ทรัพย์สินเงินทองแม้แต่สตางค์แดงเดียว :O

คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ขอปรบมือต้อนรับ “คุณหมอชีระวิทย์”

คุณหมอหนุ่มใจดี นักเขียนหน้าমনคนใหม่

ที่จะมาไขปัญหาอินเทรนด์ ในตอน “ไขหวัตใหญ่ ๒๐๐๙ ความเข้าใจ ความรู้สึก”

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราเห็นจนชินตาอยู่ทุกๆ วัน

อาจจะมีบางภาพ ที่เมื่อเราเปลี่ยนมุมมอง

จะพบว่า “ธรรมะ” อยู่ใกล้ตัวกว่าที่เราคิด

พบกับคอลัมน์ใหม่ “รูปชวนคิด”

ฉบับนี้ ประเดิมด้วยภาพและข้อคิดของ “คุณดังตฤณ” ค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ขอเริ่มต้นด้วยข่าวดีสำหรับผู้อยู่ต่างจังหวัด

ที่ต้องการรับ CD ธรรมะใกล้ตัวแผ่นที่ ๑ และ ๒ นะคะ

ผู้สนใจ สามารถอ่านรายละเอียด และลงชื่อขอรับได้ที่กระทู้นี้ค่ะ

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/viewtopic.php?f=3&t=433>

เว็บไซต์การ์ตูนธรรมะ เผยแพร่ธรรมะด้วยการ์ตูน

เปิดให้เข้าชมผลงานแล้วตั้งแต่วันที่ ๒๕ พ.ค. ๒๕๕๒ เป็นต้นไป

เชิญชมภาพการ์ตูนธรรมะจากนักวาดอาชีพและสมัครเล่น

อัพเดททุกวันจันทร์ และเชิญส่งผลงานร่วมแสดงเพื่อเผยแพร่ธรรมะได้ที่
<http://www.cartoondhamma.com/> ค่ะ

ตอนนี้เว็บแสงดาวส่องทาง www.star4life.com กลับมาแล้วนะคะ
แม้จะไม่สมบูรณ์ดังเดิม เนื่องจากเนื้อหาตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๑ หายไป
แต่ทีมงานก็พยายามซ่อมแซมให้ใกล้เคียงเว็บเดิมมากที่สุด
ขอเชิญสมาชิกแสงดาวและท่านที่สนใจ ไปเยี่ยมชมกันได้ค่ะ :)

และขอปิดท้ายด้วยข่าวดีสำหรับผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว
ที่แอบบ่นว่านิตยสารเดือนละ ๒ ฉบับ นั้นน้อยเกินไป
ตั้งแต่เดือนมิถุนายน จะได้พบกับนิตยสารน้องใหม่
“ธรรมะใกล้ตัว ฉบับ Lite” ธรรมะใส่ๆ สไตล์เบาๆ
ที่จะมาช่วยเพิ่มสีสัน สลับกับธรรมะใกล้ตัวฉบับเดิม ทุกสองสัปดาห์
ประเดิมฉบับแรก วันที่ ๔ มิถุนายนนี้ค่ะ
เป็นอันว่า ต่อไปนี้เราจะได้พบกันทุกสัปดาห์แล้วนะคะ

พบกันใหม่ฉบับหน้า

สวัสดีค่ะ :)

ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว



สวนสันติธรรม วันที่ ๓ เดือนพฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๒

ช่วงที่ ๑ นาฬิกาที่ ๒๔.๔๕ - ๓๑.๐๔

คำถาม รบกวนหลวงพ่ช่วยสอนวิธีการดูจิตด้วยค่ะ

นี่กฎของการดูจิตนะ ข้อที่ ๑ อ ย่าอยากดูนะ

ให้ความรู้สึกเกิดขึ้นก่อนแล้วก็ค่อยรู้ เช่นโกรธขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าโกรธ
โลภขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าโลภ

กฎข้อที่สองระหว่างดูให้ดูห่างๆ อย่างกระโจนลงไปดู

ไม่เหมือนดูโทรทัศน์นะ ใจไหลเข้าไปอยู่ในโทรทัศน์ นั้นใช้ไม่ได้ ดูห่างๆ

กฎข้อที่สามของการดูจิตก็คือ เมื่อดูแล้วนะไม่เข้าไปแทรกแซง

ไม่ว่าเราจะเห็นสภาวะอะไรเกิดขึ้นเราจะไม่เข้าไปแทรกแซง

เช่นเราเห็นความโกรธเกิดขึ้น เราไม่ต้องพยายามทำให้หายโกรธ

หน้าที่ของเราคืออีกแค่ รู้ไปว่าจิตมันโกรธนะ ทำตัวเป็นแค่คนดูไม่เข้าไปแทรกแซง

จิตโลภขึ้นมาก็แค่รู้ว่าจิตมันโลภนะ ไม่ต้องไปหาทางทำให้หายโลภ

มันมีความทุกข์ขึ้นมาเรารู้ว่าจิตมันมีความทุกข์

ไม่ต้องพยายามทำให้จิตหายทุกข์นะ

มันมีความสุขขึ้นมาไม่ต้องพยายามรักษาความสุขเอาไว้

มันมีจิตที่เป็นกุศลขึ้นมาไม่ต้องพยายามรักษาไว้

ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นนะ เราแค่รู้ลูกเดียว ไม่รักษาไว้ แล้วก็ไม่มีปฏิเสธ ไม่ต่อต้านมัน

รู้ด้วยความเป็นกลาง รู้ด้วยความเป็นกลาง

เพราะฉะนั้นกฎข้อที่สามก็คือ

ให้รู้สภาวะทุกสิ่งทุกอย่างด้วยจิตใจที่เป็นกลาง

จิตใจที่เป็นกลางเนี่ยเกิดจากการรู้ทัน ว่าจิตมันไปหลงยินดี จิตมันไปหลงยินร้าย

อย่าให้มันเป็นกลางเพราะไปบังคับไว้ ไม่ใช่บังคับว่าขึ้นจะต้องเป็นกลาง

ถ้าบังคับเมื่อไหร่ เครียด

หลวงพ่อบอกว่าวิปัสสนาไม่มีคำว่าบังคับ ไม่มีคำว่าห้าม ไม่มีคำว่าต้องมีแต่เชื่อมั่นเป็นยังไง รู้ว่าเป็นอย่างนั้น

ใจเราเห็น สมมติเราเห็นสาวสวยขึ้นมา ใจเรามีราคะ

ไม่ต้องหาทางทำให้ราคะดับไป

โดยเฉพาะไม่ต้องหาทางทำให้สาวดับไปด้วย

ไม่ต้องหาทางให้ราคะดับไป รู้ลูกเดียวว่าใจมีราคะ

ถ้าใจไม่ชอบราคะ เห็นมัยไม่เป็นกลาง ใจเกลียดราคะ อยากให้ราคะหายไป

รู้ทันว่าใจเราเกลียดราคะ ใจเราไม่เป็นกลาง

ถ้ามีความสุขเกิดขึ้น ใจเราชอบให้รู้ทันว่าใจเราชอบ

เพราะฉะนั้นเวลาที่เรารู้สภาวะรู้อารมณ์ทั้งหลายแล้วเนี่ย

ใจเรายินดีขึ้นมา คือเราชอบขึ้นมาก็ให้รู้ ใจเรายินร้าย

คือเกิดความเกลียดซึ่งสภาวะนั้นขึ้นมาก็ให้รู้

ถ้ารู้ทันนะ ต่อไปใจจะค่อย ๆ เป็นกลาง

เราจะรู้สภาวะทั้งหลายอย่างเป็นกลาง นี่คือกฎข้อที่สาม

กฎข้อที่สี่ ทำบ่อย ๆ ถ้าทำบ่อย ๆ แล้ว กฎข้อที่ห้า

วันหนึ่งเราจะบรรลุมรรคผลนิพพาน

เพราะเราทำเหตุที่พอสมควรแล้ว เวลาที่เราบรรลุมรรคผลนิพพานนะ

จิตใจเราจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปนะ ถึงจุดหนึ่งมันเปลี่ยนปั๊บเลย

ตอนที่เกิดมรรคผล ความทุกข์ที่มีอยู่เนี่ยตกหายไปเยอะเลย

เป็นลำดับ ๆ ไป แต่ละขั้นแต่ละภูมิ

เพราะฉะนั้นเวลาเราหัดรู้สภาวะ สรุปลแล้วสรุป

การเรียนธรรมะเนี่ยเราเรียนแล้วเพื่อวันหนึ่งเราจะไม่มีทุกข์ทางใจเกิดขึ้น

วิธีปฏิบัติที่จะทำให้เราพ้นจากทุกข์ทางใจนั้น คือหัดรู้ใจของเรา

ความทุกข์มันแอบมาอยู่ในใจของเรา เรารู้ทันนะ

ต่อไปความทุกข์มันจะไปเอง เราไม่ต้องไปไล่มันหรอก

ถ้าเราหัดรู้ใจของเรา ใจของเรามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น รู้ไปเรื่อย ๆ นะ

มีกฎสามข้อของการรู้ คือก่อนที่จะรู้เนี่ยอย่าไปเที่ยวแสวงหา
อย่าไปดักดูไว้ก่อน ให้ความรู้สึกเกิดขึ้นแล้วค่อยรู้เอา

กฎข้อที่สองระหว่างที่รู้เนี่ยนะ อย่ากระโจนลงไปจ้องมัน
ดูห่าง ๆ ดูแบบคนวงนอกนะ
ไม่ถลาลงไปจ้องมัน ถ้าไปจ้องเมื่อไหร่กลายเป็นสมณะเมื่อนั้น

กฎข้อที่สามคือรู้ด้วยความเป็นกลาง
ถ้าหากเรารู้สภาวะแล้วเกิดความยินดีขึ้นมาเราก็อึด
เกิดความยินร้ายขึ้นมาเราก็อึด
รู้ทันความยินดียินร้ายในใจของเราบ่อย ๆ
ต่อไปใจเราจะเป็นกลาง เป็นกลางของมันเอง
ถ้าเมื่อไรเรารู้สภาวะทั้งหลายด้วยจิตใจที่เป็นกลางไปเรื่อย ๆ
เราจะเห็นสภาวะทั้งหลายตรงตามความเป็นจริง
มันเป็นยังไงเรารู้ว่าเป็นอย่างนั้นโดยที่เราไม่เข้าไปแทรกแซง

พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า เพราะรู้ตามความเป็นจริงนะ
เพราะเห็นตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย
เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายความยึดถือ
เพราะคลายความยึดถือจึงหลุดพ้น เพราะหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว
หลุดพ้นจากอะไร หลุดพ้นจากความยึดถือในกายในใจนี้
ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ไปด้วย เพราะความทุกข์นี้อาศัยอยู่ในกายในใจ

พวกเรารู้สึกมั๊ย ความทุกข์ถ้าไม่อยู่ที่กายก็อยู่ที่ใจ
ถ้าจิตของเราหลุดพ้นจากกายจากใจแล้วนะ
ความทุกข์จะเข้ามาไม่ถึงจิตใจของเราอีกต่อไปแล้ว
มีแต่จะร่วงหายไปเลย หลังจากนั้นเราจะมีชีวิตที่ รู้ ตื่น เบิกบาน ตลอดเวลา
โดยที่ไม่ต้องประคอง ไม่ต้องรักษา

เคยได้ยินไหมยัยว่า

การศึกษานี้ต้องทำตลอดชีวิตใช่ไหม

การศึกษาต้องทำตลอดชีวิตเพราะวิทยาการทางโลกเนี่ยไม่มีที่สิ้นสุด

แต่การศึกษาทางธรรมะนะ

เมื่อไรที่เราพ้นจากความยึดถือกายยึดถือใจแล้วเนี่ย

งานศึกษาของเราสำเร็จแล้ว

ผู้ที่เรียนสำเร็จแล้วเนี่ยคือพระอรหันต์ พระอรหันต์ถึงชื่อว่าพระอเสขะ

อเสขะแปลว่าผู้ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไปแล้ว

เพราะฉะนั้นงานในทางศาสนาพุทธนะ

ถ้าเราเรียนรู้จนแจ่มแจ้งว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์

ใจมันจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ แล้วไม่ต้องเรียนอีกแล้ว

ความทุกข์จะเข้ามาสู่ใจไม่ได้อีกแล้ว

ไม่เหมือนการศึกษาทางโลกนะต้องศึกษาตลอดชีวิต

นี่เป็นปรัชญาการศึกษาทางโลก ซึ่งมันก็จำเป็นสำหรับชาวโลกนะ

เพราะโลกนี้ปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ เราก็ต้องตามเรียนรู้ให้ทันความปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ

ส่วนธรรมะเนี่ยเราเรียนจนเราพ้นจากความปรุงแต่ง

เพราะฉะนั้นเนี่ย ไม่ต้องไปเรียนอีกแล้ว เห็นมั๊ยมันคนละชั้นกันนะ

อย่าไปบอกอาจารย์นะเดี๋ยวอาจารย์จะเสียใจ

การศึกษาทางโลกไม่มีที่สิ้นสุด การศึกษาทางธรรมะมีจุดที่สิ้นสุดนะ

สิ้นสุดตรงที่ใจเราพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง



สารบัญ

เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

หลายคนชอบคิดว่าผมเป็นคนมีบุญ จึงเข้าทางสว่างตั้งแต่อายุน้อย แต่ผมว่าตัวเองบุญน้อย คำที่มาเกิดและโตในบ้านของสามีภรรยาผู้มีความเลื่อมใสพระพุทธศาสนา มีโอกาสได้ใส่บาตรครั้งแรกตั้งแต่ ๑ ขวบ อยู่ในโรงเรียนที่ช่วยจัดพิธีประกาศตนเป็นชาวพุทธตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ เรียกว่าเกิดมาเพื่อเป็นชาวพุทธเต็มขั้น เปรียบเหมือนพระพุทธเจ้าประทับยืนอยู่ตรงหน้าทั้งในบ้านและที่โรงเรียน แต่กลับอาศัยเวลาตั้ง ๑๗ ปี กว่าจะรู้ว่าพระองค์เป็นใคร และจะเข้าเฝ้าพระองค์ได้อย่างไร

ผมเป็นชาวพุทธประเภทอยากพบพระพุทธเจ้าใจแทบขาด จำได้ดีถึงความทรมานทรนาค เฝ้าคิดคำนึงว่าทำไมเราบุญน้อย ทำไมเราเกิดไม่ทันพระพุทธเจ้า ต้องแลกด้วยอะไรถึงจะมีสิทธิ์เข้าเฝ้าฟังธรรมต่อเบื้องพระพักตร์ให้ได้สักครั้งหนึ่งในชีวิต

ว่างๆผมก็นั่งคร่ำขมไปกับการตระหนักรู้ว่าอย่างไรชาตินี้ทั้งชาติก็ไม่มีโอกาสพบองค์จริงแห่งพระศาสดาแม้แต่ครั้งเดียว...

ผมมีโอกาสคนสมัยพุทธกาล ที่มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ แต่ผมก็เป็นพวกปลอมตัวเองเป็นครีบ พยายามคิดว่าตนโชคดีกว่าคนในสมัยพุทธกาลข้อหนึ่ง คือไม่ต้องเดินทางข้ามบ้านข้ามเมือง ข้ามห้วยข้ามเขา แค่นั่งอยู่ในห้องแอร์ที่บ้านหรือสถานศึกษา เดินไปเลือกหยิบคัมภีร์พระไตรปิฎกจากชั้นวาง ก็รับรู้ธรรมะเดียวกับเหล่าท่านผู้เฒ่าในยุคนั้นได้แล้ว

พระไตรปิฎกฉบับคัดสรรของท่านอาจารย์ธรรมรักษา ตลอดจนพระไตรปิฎกฉบับย่อความทั้งหมดของท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ จึงกลายเป็นประตูแห่งกาลเวลา พาผมกลับไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าได้ทุกวัน ทุกเวลาตามปรารถนา ตั้งแต่ช่วงมัธยม ๕ ที่เซนต์จอห์น จนกระทั่งขึ้นปีหนึ่งที่เอแบค ห้องสมุดคือที่ที่ผมเข้าไปกอบโกยธรรมะเข้าสู่หัวใจด้วยความชุ่มชื่นทุกวัน ไม่ช่วงเที่ยงก็ช่วงเย็น (ใช่ครับ) ทั้งสองสถาบันศึกษาเป็นคริสต์ที่ใจกว้างพอจะมีหนังสือของพุทธอยู่ในเขตรั้ว และผมก็ซาบซึ้งจนถึงทุกวันนี้

ในบุญคุณที่ทั้งสองสถาบันเอื้อเพื่อสถานที่ให้จิตวิญญาณของผมเจริญเติบโตขึ้นมา เป็นพุทธเต็มตัว)

แต่ละครั้งที่อ่านพระไตรปิฎก จิตของผมจะอ่อนโยนลง คล้ายถูกราดกระหม่อมด้วยน้ำอมฤต ฉ่ำชื่นในแบบที่รู้สึกแปลกแยกจากภาวะรอบด้านอย่างประหลาด เหมือนเห็นตนเองกลายเป็นใครอีกคนหนึ่ง กำลังได้เอกสิทธิ์พิเศษ รับไอเย็นจากไต้ร่มไม้ใหญ่ภายในอาณาเขตเดียวกับที่พระพุทธเจ้าประทับนั่ง จินตภาพเต็มไปด้วยความสดกระฉ่าง ตลอดทั่วกายใจตื่นตัวพร้อมรับรู้ทุกถ้อยกระถกความ ตามพระผู้อยู่เหนือเศียรเกล้าตรัสสอนทุกคำไม่ตกหล่น

ผมเลือกอ่านหัวข้อที่สนใจก่อน จึงศึกษาพระไตรปิฎกแบบพลิกไปพลิกมาไม่เรียงลำดับ ถ้าใครถามว่ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นระหว่างการอ่านพระไตรปิฎกได้ไหม ผมตอบทันทีเลยว่ามิได้! เพราะเมื่อเกิดคำถามใดขึ้นในใจ ผมมักพลิกไปเจอคำตอบชนิดทำให้ตะลึงงันครั้งแล้วครั้งเล่า จากที่นึกว่าบังเอิญ กลายเป็นความเคยชิน และปักใจเชื่อว่าพระไตรปิฎกเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีอานุภาพในการให้คำตอบแก่ผู้ตั้งใจศึกษาจริงๆ

ในแง่ของการเจริญสติ สิ่งที่ผมจำได้ตั้งใจและเอาไปใช้ปฏิบัติจริงในช่วงแรกมีอยู่เพียง ๓ ข้อ คือ

- ๑) ลมหายใจเข้าออกกำลังเป็นอย่างไรให้รู้ตามนั้น
- ๒) อิริยาบถกำลังเป็นอย่างไรให้รู้ตามนั้น
- ๓) ความรู้สึกทางกายกำลังสบายหรืออึดอัดให้รู้ตามนั้น

รู้ตามนั้น เพื่อให้ได้ข้อสรุปอันเป็นที่สุดว่ากายใจไม่เพียง ไม่อาจทนตั้งอยู่ เพราะไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง เหมือนพยับแดดที่ดูหลอกตาว่ามี แต่ไม่เคยมีอยู่อย่างแท้จริงเลย

การเริ่มต้นเจริญสติของผม เป็นไปอย่างไม่แน่ใจนักว่าดูอย่างไรแล้วถูก เห็นอย่างไรเรียกว่าเกิดญาณหยั่งรู้ และด้วยความลึกลับสับสนนั้นเอง จึงทำให้ไม่พากเพียรเต็มกำลัง

บางครั้งหายใจเข้าออกแล้วบอกตัวเองว่านี่เรากำลังเจริญสติอยู่ เราจะรู้ลมหายใจครั้งนี้และครั้งต่อไป แต่บางครั้งก็ถามตัวเองว่านี่เรากำลังทำอะไรกันแน่ ช่างไม่เฉียดกับความรูสึกว่ามีสิทธิ์ถึงมรรคถึงผลกับเขาเลย

ผมปลอบใจตัวเองว่าอย่างน้อยก็พอรู้เกณฑ์การตัดสินอยู่บ้าง นั่นคือถ้าเห็นลูกเห็นตรง ต้องยิ่งเห็นยิ่งหายใจ แต่อย่าไปด่วนคิดว่าหายใจแล้วหายใจเลย เพราะถ้าลืมดูเมื่อไรก็กลับมาใหม่เมื่อนั้น!

และความจริงบนเส้นทางเจริญสติช่วงแรกก็คือ คุณจะรู้สึกโง่อยู่เกือบตลอด ๒๔ ชั่วโมงต่อวัน จะฉลาดขึ้นบ้างก็เพียงไม่กี่นาที

นี่แหละช่วงของการหัดคลานออกจากท่าแบเบาะ ผมรู้สึกอบอุ่นมั่นคงยามทอดตาอ่านพระไตรปิฎก เพราะเหมือนมีพ่อบังเกิดเกล้าเป็นหลักประกันอยู่ทั้งคน แต่กลับปวดเปื่อยกบือแสบยามห่างพระไตรปิฎก เพราะเหมือนขาดพี่เลี้ยงคอยช่วยพยุงแบบตัวต่อตัว การไม่มีครูผู้ยืนยันว่าเรากำลังเจริญสติอยู่อย่างถูกต้องหรือผิดพลาดคงเปรียบได้กับการฝึกเหวี่ยงหมัดแบบมวยวัดนั่นเอง คุณเหวี่ยงอย่างไรก็ได้ นึกว่าถูกอย่างไรก็ได้ แต่สักจะคอยคิดว่าถ้าให้ผู้เป็นปรมาจารย์ตัดสิน คุณจะสอบผ่านหรือสอบตกกันแน่

อะไรบางอย่างในส่วนลึก ปลุกปลอบให้เชื่อมั่นว่าวันหนึ่งผมจะทำได้ วันหนึ่งผมจะต้องประสบความสำเร็จ ก็พระพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งท่านบอกอยู่ว่า ถ้าใครเจริญสติตามที่ท่านชี้ทาง อย่างช้า ๗ ปีก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์แน่ๆ แล้วทำไมจะต้องกลัวความไม่สำเร็จเพียงเพราะคิดเองเออเองแบบคนไม่รู้จริงด้วยเล่า?

มองย้อนกลับไปแล้ว ผมก็เห็นความสำคัญของศรัทธา คุณไม่มีทางใจแข็งหยอดกระปุกวันละเหรียญถ้าไม่เชื่อว่าวันหนึ่งมันจะเต็ม นั่นก็เป็นทำนองเดียวกับที่ผมคงไม่มีแก่ใจเจริญสติด่วนละนิวันละหนอยมาอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่เชื่อว่าวันหนึ่งจะมีสิทธิ์บรรลุมรรคผล!

คุณค่าของการมีโอกาสดำเฝ้าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้แหละครับ จะเข้าเฝ้าองค์จริงหรือตัวแทนพระองค์เช่นพระไตรปิฎกก็ตาม ให้ถามตัวเองเถอะว่าคุณได้ศรัทธา

ติดมือกลับมาแค่นี้ คุณได้ความเชื่อมั่นหรือยังว่าตัวเองมีสิทธิ์บรรลุธรรมด้วย
กายนี้ใจนี้?

ถ้าได้ความเชื่อมั่นมาแล้วก็บอกตัวเองเถอะครับว่า คุณไม่ได้ต่ำต้อยด้อยวาสนา
กว่าผู้คนในยุคพุทธกาลที่มีโอกาสพบพระพักตร์จริงแห่งองค์ศาสดาเลย เพราะแม้
พระองค์จริงของท่านก็ทำหน้าที่เพียงชี้ทางนิพพาน หรืออย่างมากที่สุดก็ก่อแรงบันดาลใจ
ให้คุณอยากเดินหน้าต่อไปเรื่อยๆบนทางสู่นิพพานเท่านั้น

บนทุกเส้นทาง การเดินเรื้อยๆนั่นแหละคือความก้าวหน้า ความก้าวหน้า
นั่นแหละที่พาความสำเร็จให้ยวบเข้ามาใกล้คุณมากขึ้นทุกที!

สารบัญ ↩



ขอเพียงล้มแล้วลุกได้ทุกครั้ง

โดย Aims Astro

ถาม - ช่วงหลายปีที่ผ่านมาดิฉันรู้สึกท้อแท้มาก เหมือนกับว่าชีวิตไม่มีอะไรดีเลย อายุก็สามสิบกว่าแล้ว ยังไม่มีเงินเก็บ ตอนนี้อยู่ทำงาน แล้วยังถูกคนรักทิ้งไปมีคนใหม่อีกด้วย ช่วงนี้คงเป็นช่วงดวงตก เพราะดูเหมือนว่าอะไรก็แย่ไปซะทุกอย่าง เลยอยากได้วิธีทำใจและแก้ดวงตกให้เป็นดวงขึ้นกับเขาบ้างค่ะ

เชื้อไหมคะว่าคนส่วนมากที่อายุเข้าเลขสาม ก็ล้วนเคยผ่านช่วงดวงตกกันมาแล้วทั้งนั้น เพียงแต่ว่าอาจจะไม่ได้บอกออกมาให้ใครๆ ได้รับรู้ คนที่เราเห็นว่าดูดีมีสุข บางทีเขาอาจจะกำลังเผชิญปัญหาใหญ่อยู่ก็ได้ สำหรับในทางโหราศาสตร์นั้น ช่วงดวงตกจะพิจารณาจากปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น พื้นดวงเดิมไม่ดีอยู่แล้ว เพราะทำกรรมดมาเยอะ เกิดมาจึงมีพื้นฐานชีวิตและจิตใจที่ไม่ค่อยดี มีเรื่องร้ายๆ ในชีวิตง่าย สำหรับดวงที่พื้นฐานชีวิตปานกลางหรือค่อนข้างดี เหตุการณ์ที่ทำให้ดวงตกจะเกิดขึ้นมีดาวร้ายๆ มาสัมพันธ์ จะกินเวลาแค่ไหนก็อยู่ที่ดาวที่ทำให้เรื่องจะกลายเป็นดาวเสาร์หรือราหู บางทีก็ให้ผลยาวนานเกินปี ในทางโหราศาสตร์จะสามารถใช้ตรีวิทย์และทักษาอายุ เพื่อตรวจดูว่ามีดาวอะไรที่เป็นเจ้าร้ายอยู่ในขณะนั้น ซึ่งจะบอกช่วงชีวิตกว้างๆ ว่าดีหรือไม่ แล้วจึงลงรายละเอียดต่อไปว่าดาวอะไรมาทำเรื่องดีหรือร้าย ถ้าดวงไม่ดีแต่กรรมปัจจุบันดีก็จะช่วยอุ้มชูให้ไม่แย่มากนัก อย่างน้อยถึงทุกข์กายแต่สบายใจ แต่ถ้ากรรมปัจจุบันไม่ดีด้วย ชีวิตก็จะมีดมนมากหาทางออกไม่เจอ ถึงขนาดอยากตายให้พ้นๆ ไปก็มีค่ะ

พูดถึงเรื่องดวงตกแล้ว ก็อยากให้กำลังใจท่านที่อยู่ในช่วงเวลานี้ว่าไม่มีใครที่จะสุขหรือทุกข์ตลอดเวลา เวลาที่ยากลำบากของชีวิตก็เช่นเดียวกัน ในที่สุดก็จะผ่านพ้นค่ะ โหรา (ไม่) คาใจ ฉบับนี้ ขอบอกเล่าเรื่องราวของบางท่านที่เคยมีเวลาแย่ๆ ในชีวิตมาเช่นกัน เคยท้อแท้ถึงขนาดไม่อยากมีลมหายใจอยู่ แต่ก็สามารถผ่านเวลาต่างๆ เหล่านั้นมาได้ :)

คุณผู้หญิงท่านแรกมีชีวิตที่พลิกผันเพราะสนใจทำธุรกิจที่ตัวเองยังศึกษาไม่ถ่องแท้ นัก ช่วงเวลานั้นดาวเสาร์และราหูทำมุมร้ายอยู่ในดวง เรียกได้ว่าเป็นช่วงดวงตก วิชาที่ไม่ดีกำลังให้ผล จากคนอนาคตไกล เป็นที่คาดหวังว่าจะจบการศึกษาจาก คณะที่มีชื่อเสียง ของมหาวิทยาลัยเก่าแก่ของประเทศ กลายมาเป็นคนที่ล้มเหลว ในธุรกิจ เดิมที่เคยคาดหวังว่าจะรุ่งรวยเป็นเศรษฐินี ก็กลับกลายเป็นคนอายุยี่สิบ ต้นๆ ที่มีหนี้หลายแสนบาท แถมยังเข้าใจว่าตัวเองติดโรคร้ายที่ไม่มีทางรักษา ทั้งการเรียนจนเกรดแย่ลง จนต้องพักไว้ก่อนชั่วคราว เกียรติยศที่ว่าจะได้อย่าง แน่นนอนก็ไม่ได้ หนาซำยังไม่รู้ว่าจะจบเมื่อไหร่อีกด้วย

เมื่อปัญหาต่างๆ รุมเร้ามากและไม่มีที่พึ่งทางใจ เธอก็ตัดสินใจกินยาตายแต่ไม่ตาย ค่ะ แค่อหลับไปหลายวัน ต่อมาเธอหันเข้าหาพระธรรม จนในที่สุดก็รวบรวมความ กล้าไปตรวจเลือด พบว่าไม่ได้เป็นโรคร้ายดังที่เข้าใจ ทำให้จิตใจค่อยๆ เข้มแข็งขึ้น ภายหลังได้เริ่มต้นธุรกิจสุจริต พร้อมๆ กับไปเรียนหนังสือจนจบ ถึงวันนี้นับได้ว่า เธอประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีชื่อเสียงและรายได้ทั้งดงาม เมื่อตัวเอง สบายแล้วก็ดูแลคนในครอบครัวเป็นอย่างดี ปลุกบ้านหลังใหญ่ให้คุณแม่ ส่งเสีย ญาติพี่น้อง เธอเป็นคนมีความเมตตากรุณาและกตัญญูต่อเวทียะ

คุณผู้หญิงอีกท่านเผชิญหน้ากับปัญหาครอบครัว ในช่วงทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก ปีสุดท้าย ก่อนหน้าที่จะเกิดเรื่องประมาณ ๑ ปีครึ่ง ดิฉันตรวจดวงแล้วเตือนเรื่อง ความสัมพันธ์กับสามี ในช่วงหลังจากนั้นเมื่อมีโอกาสได้พบกัน ก็จะถามถึงชีวิตคู่ ของเธอยังอยู่ดีมีสุขไหม ซึ่งคำตอบคือไม่มีปัญหาอะไร จนกระทั่งเมื่อประมาณ ๔ ปีก่อนก็ได้สนทนากันอีกครั้ง คราวนี้เธอเล่าว่าสามีไปมีผู้หญิงอื่น พอเธอทราบ เรื่องก็มีปากเสียงกันมาตลอด และเขาออกจากบ้านไปแล้ว เธอทุกข์ใจมากจน น้ำหนักลดไปร่วมสิบกิโลกรัม หน้าตาที่เคยสดใสกลายเป็นหม่นหมอง จะบอกเล่า ปัญหาให้ใครฟังก็ไม่ได้ เป็นช่วงเวลาที่ทรมานมาก

การที่ต้องรับมือกับปัญหาชีวิตและการจัดการกับเรื่องเรียนของตัวเองด้วยเป็นเรื่องยาก ค่ะ โชคดีที่ระหว่างนั้นเธอก็เริ่มสนใจการปฏิบัติธรรม ใช้ชีวิตโดยมีธรรมะเป็นที่พึ่ง เรื่อยมา จนสามารถเรียนจบได้ ส่วนเรื่องชีวิตคู่ นั้น ต่อมาเมื่อได้รู้ว่าภรรยาใหม่ของ สามีตั้งท้อง ในขณะที่ตัวเองไม่มีลูก ก็ยอมหย่าให้เขา ต่อมาเธอได้พบกับผู้ชาย

แสนดีคนหนึ่ง ที่เข้ามาในวันที่เธอเข้มแข็งไม่คิดเรื่องการมีคู่อีกแล้ว แต่ด้วยความดี
ของเขาทำให้ทั้งคู่ตกลงแต่งงานกัน เธอมีชีวิตที่มีความสุขทั้งอดีตที่เลวร้ายไว้เป็น
เครื่องเตือนใจค่ะ

ชีวิตคนเรา มีทั้งที่ดีและไม่ดี มีวันที่มีดมน มีวันที่สดใส เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่าน
ตรัสไว้ในโลกธรรม ๘ ซึ่งประกอบด้วย มีลาภ ไม่มีลาภ มียศ ไม่มียศ นิินหา
สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็นของธรรมดาโลกที่ต้องยอมรับกันให้ได้ ที่สำคัญก็คือ
ในขณะที่บ่ากำลังให้ผล หรือเรียกง่ายๆ ว่าช่วงดวงตก ยิ่งไม่ควรหันเข้าหาสิ่งที่ไม่ดี
ที่ทำให้ชีวิตมีดลง เช่น ไปดื่มเหล้า เสพอบายมุข ประชดชีวิตด้วยวิธีต่างๆ
หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งล้วนทำให้ชีวิตยิ่งแย่งลงกว่าเดิม พอจิตใจเรามีดลง
ดวงก็มีดตามค่ะ

สิ่งที่ควรทำเมื่อเจอมรสุมชีวิตก็คือหมั่นทำทาน รักษาศีลห้าให้ครบ และที่สำคัญ
ที่สุดคือการวิปัสสนา ตามรู้กายใจไปตามจริง ถ้าอยู่กับปัจจุบันได้ ไม่หลงไปในโลก
ของความคิด จะไม่มีทุกข์ทางใจได้เลย สำหรับบางคนที่ยังไม่มีโอกาสได้ใช้ชีวิตใน
เขตบุญ เวลาดวงตกก็ดูเหมือนชีวิตจะแย่งกว่าดวงอีกค่ะ สำหรับผู้ที่ทำบุญอย่าง
สม่ำเสมอ บางครั้งดาวร้ายๆ กำลังให้ผล แต่เรื่องราวในชีวิตไม่ค่อยแย่งไรมากนัก
คนที่ปฏิบัติธรรมดีๆ ขนาดดวงไม่ดีเท่าไร ยังอยู่ได้สบายมากเลยคะ : D

เคยฟังครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ ใจความว่า ชีวิตของมนุษย์กับปัญหาเป็นของคู่กัน
แต่ทุกข์เป็นของแปลกปลอมค่ะ ญาติธรรมท่านหนึ่งเคยเขียนข้อความดีๆ ไว้ว่า
ปัญหาไหนที่แก้ไม่ได้ก็ไม่ควรไปทุกข์ เพราะทุกข์ไปก็ไม่ได้อะไรดีขึ้น ปัญหา
ไหนที่แก้ไขได้ก็จัดการไป ไม่ต้องไปเดือดร้อนใจเช่นกัน และเชื่อเถิดนะค่ะชีวิต
ของเราไม่มีวันที่แย่งเสมอไป อดทนไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี ทำกรรมดีใหม่ๆ ไม่ขาด สักวัน
ก็ต้องผ่านพ้นพายุฝน พบกับท้องฟ้าที่สดใส ใครที่กำลังเผชิญกับช่วงเวลาที่ยาก
ลำบากในชีวิต ขอให้อดทนและให้กำลังใจตัวเองมากๆ นะคะ ต้องมีสักวันที่เราจะ
ลุกขึ้นมาได้ ขอเพียงไม่ยอมแพ้ค่ะ

:)

สารบัญ ←

ม้าอัสดร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ และช้างกฤษณรุ่มหวนาค
ชนิดที่นายควานฝึกแล้ว จึงเป็นสัตว์ประเสริฐ
บุคคลผู้มีตนอันฝึกแล้ว ประเสริฐกว่าพาหนะเหล่านั้น

คาถาธรรมบท นาควรรคที่ ๒๓
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

If you learn from defeat, you haven't really lost.
หากท่านเรียนรู้ได้จากความพ่ายแพ้ ท่านหาได้พ่ายแพ้อย่างแท้จริง

โดย zig zaglar
ถอดความโดย สภาว

Facts are facts and will not disappear on account of your likes.

ความจริงย่อมเป็นความจริง และจะไม่หายไปตามใจของท่าน

โดย Jawaharlal Nehru
ถอดความโดย ภริมา

When you lose, don't lose the lesson.

ยามเมื่อท่านสูญเสีย จงอย่าสูญเสียการเรียนรู้ไปด้วย

โดย นิรนาม

ถอดความโดย ภริมา



*It's always helpful to learn from your mistakes because
then your mistakes seem worthwhile.*

การเรียนรู้จากความผิดพลาดมีประโยชน์เสมอ เพราะว่าหลังจากนั้นความผิดพลาดของท่านจะมีค่ามหาศาล

โดย Garry Marshall

ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



สารบัญ ←



ดีใจ ได้ทำทาน

โดย วิทวัชร

เพื่อนยืมหนังสือไป ไม่ยอมคืน



หนังสือเราซื้อมาอ่านถนอมอย่างดี แต่เพื่อนนี้ยืมไปเป็นปีไม่ยอมเอามาคืน คอยดูนะ เจอกันอีกทีเมื่อไหร่จะทวงไม่ไว้หน้าเลย แต่เอ ได้หนังสือคืนมาแล้วจะทำอะไร? ก็เอาไปเก็บไว้บนหิ้งร่วมกับเล่มอื่นๆนะสิ ถ้าอย่างนั้นเราจะทวงคืนมาทำไมหรอ? อันที่จริงหนังสือเล่มนั้นเราก็อ่านจบแล้ว เล่มอื่นดีก็ยังมีอีกเยอะแยะ ได้คืนมาก็ไม่เป็นประโยชน์กับใคร วางแปะไว้บนหิ้งเราก็ดูต้องลำบากปิดฝุ่น อยู่กับเพื่อน เพื่อนได้อ่าน ก็ดีแล้ว อาจจะมีเพื่อนของเพื่อนได้อ่านต่อ อาจจะได้ไปอยู่ในห้องสมุด ได้เป็นประโยชน์เป็นความรู้ให้กับคนหมู่มาก โห คิดแล้วดีกว่าต้องมาวางอยู่เฉยๆบนชั้นหนังสือของเราตั้งเยอะ คิดได้อย่างนี้แล้วก็ดีใจจัง ประหลาดดีเนาะ

เราไม่ต้องทำอะไร แค่นั่งเฉยๆเราก็เปลี่ยนจาก ทุกข์ใจเพราะหวงหนังสือ เป็น
อึ้งใจจากธรรมชาติได้

ไปถึงงานสินค้าลดราคา ปรากฏว่าของหมดเกลย



ว่า แย่จัง มาไม่ทัน อดได้ของถูกเลย ว่าแต่ของนี้มันสำคัญกับเราจริงๆหรือ?
ถ้ามันสำคัญกับเราขนาดนั้น ทำไมเราถึงไม่มาต่อคิวรอตั้งแต่ก่อนห้างเปิดล่ะ?
อันที่จริง ของหมด ก็แปลว่าของทุกชิ้นที่เคยอยู่ตรงนี้ ได้กระจายกระจายไปเป็น
ประโยชน์กับผู้อื่นไปแล้ว หนึ่งในหลายคนนั้นก็คงเดือดร้อนมากกว่าเรา ลำบาก
มากกว่าเรา คิดแล้วก็ดีเนอะ ของนี้ไม่ได้จำเป็นสำหรับเรามาก แต่อาจจำเป็น
สำหรับเขาก็ได้ ถ้าเรามาเร็วกว่านี้อีกนิดนึง เขาก็อาจอดได้ใช้ประโยชน์จากของถูก
ของดีตรงนี้ไปแล้ว ถึงเราไม่ได้ของก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยเราก็ได้รู้ว่ายังมีคนอื่นอีก
มากมายที่สมควรรณา ได้ของราคาถูกย่อมเยาติดมือกลับบ้าน ว่าแล้วก็ต้องขอมยืม
ร่วมยินดีด้วยคนนะ

มดมาขึ้นถังขยะ



อ้อหรือ สิ่งที่เราไม่ใช้แล้วนี่เป็นประโยชน์กับมดตัวน้อยได้ด้วยหรือ งั้นก็ตามสบายเถอะ เราไม่ต้องไปเสียเงินซื้อขนมปังเลี้ยงปลาที่วัด แต่เราก็เอาขยะเลี้ยงมดที่บ้านได้ ดีใจจัง ต่อไปนี้เราจะอมยิ้มทุกครั้งเวลาที่มองไปทางถังขยะแล้วเห็นมดเดินมาเป็นทาง ต่อไปนี้เวลาเราหิวงศะอาหาร เราย่อมยินดีกับเพื่อนร่วมโลกตัวน้อยที่ได้เห็นของเหลือใช้ของเราเป็นแหล่งอาหารอันอุดมสมบูรณ์ ทำไมเราถึงไม่เคยรู้เลยนะว่าทานอันอ่อมใจนั้นทำได้โดยไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องใช้ทรัพย์สิน และไม่ต้องลงทุนอะไรเลย

ยุงกัด



(*) ภาพโดย Andy Zapata Jr.

จาก <http://www.baguiocity.com/fotooftheday/asearch.php?cfoto=>

ตอนที่เรไปบริจาคเลือด เค้าเอาเลือดเราไปหนึ่งถุงแล้วบอกว่าเลือดเรานี้เอาไปช่วยต่อชีวิตคนได้สามคน เราฟังแล้วก็ปลื้มนะ แต่พอถึงตอนนี้ ยุงหนึ่งตัวจะมาขอเลือดเราสองหยดไปต่อชีวิตตัวเองนี่มีความผิดถึงขั้นตายเลยหรอ หากจะมียาจากเห็ญใจ หิวเสียดท้องเดินผ่านมา ขอน้ำลายสองหยด ผมสองเส้นของเราไปประทังชีวิตเราปฏิเสธเค้ายังไม่พอ ยังจะต้องทำร้ายเค้าอีกหรอ?

ผีจะมาหักคอเรา



เราหรือตาสั่งใจว่าจะปิดไฟเข้านอน ที่ไหนได้ดันไปนึกถึงหนังผีที่ฟังดูไปตอน กลางวัน เอ้อ ถ้าเราหลับตาไปมันจะโผล่มาหักคอเรามั้ยนะ ภาษาผีเราก็อ้างไม่ออก ภาษาคนมันก็คงฟังไม่รู้เรื่อง สวดมนตร์เราก็ดูแค่กระต่อนกระแท่น วิชาวากุมเราก็น่าจะมี แถมอยู่คนเดียวจะเอาอะไรมาสู้กับผีได้ ดูอย่างในหนังนะ หนีไปไหนก็หนีผีไม่พ้น สู้ยังงี้ก็สู้ผีไม่ได้ เอ้อ ถอนหายใจ ไหนๆก็ไม่รอดแล้ว เอาสิแล้วกัน วางแผนใหม่ ต่อให้คืนนี้จะมีผีโผล่มาหักคอเราจริง ผีจะมาหักคอเราไปทำไม ก็ตามแต่ หักคอเราแล้วมันจะได้ประโยชน์อะไรก็ตามแต่ เราก็น่าจะไม่ทำอะไร เราจะไม่สู้ จะไม่หนี จะยอมรับ ตายไปก็จะมีโมรธ จะให้อภัย และจะอโหสิกรรม ให้ทุกอย่าง ขอให้เขาตาสว่างได้เหมือนเรา ว่าไม่มีประโยชน์อันใดพึงสมควรแก่การ ต้องเบียดเบียนผู้อื่น ขอให้เขาได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้มีโอกาสทำบุญ ได้มีโอกาส ฟังธรรม และหลุดพ้นจากเครื่องทรมานทั้งปวงด้วยเถอะ

ดีใจ ได้ทำทาน



เค้าบอกว่า ถ้าเราทำบุญทำทานเยอะๆ ชาติหน้าเราจะได้เกิดมารวยได้เป็นเศรษฐี เกิดมาหน้าตาดีได้เป็นดารา เกิดมาสบายได้ไปอยู่บนสวรรค์ แต่เอ แล้วมันดี

จริงหรือ? ทำไมเราถึงรู้สึกว่าคนมีเงินแต่ไม่มีความสุขก็มีเยอะแยะ ดารามีความทุกข์ต้องมาร้องให้ระบายออกทีวีก็มีบ่อยอยู่ คนมีบารมียิ่งใหญ่โด่งดัง ชะชนาตไหน แต่สักๆก็ยังมีความสุขพอใจ อ้างว่าสับสนในตัวเองได้อยู่ดี ไม่เห็นอยากจะเป็นเลย เปื่อแล้ว ไม่รู้จะเอาบุญไปทำไมเยอะแยะ ให้ทานเสร็จ แม้แต่บุญของท่านเราก็ไม่ปรารถนา ท่านอันให้ดีแล้วจะไปเป็นประโยชน์กับใคร ก็ช่าง กุศลอันพึงมีแก่ท่านนี้จะไปอยู่ที่ไหน ตกกับใครก็ช่าง แต่เราไม่ยากได้แล้ว จะให้อย่างเดียว จะวางอย่างเดียว ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น

ยังมีท่านอันเป็นเหตุแห่งการไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก ยังมีท่านอันประเสริฐดั่งที่ท่าน พุทธทาสบัญญัติชื่อเรียกให้ว่า “สุญญตาทาน”

ทานที่ว่านั้นคือทานอันเป็นอัสจรรย เป็นทานที่ไม่ต้องมีผู้ให้ ไม่ต้องมีผู้รับ เป็นทานที่ไม่ใช่ทานของใคร และไม่ได้เป็นไปเพื่อใครเลย ทานที่ว่านั้นคือการสละความเห็นผิด สละความยึดมั่นถือมั่น สละความทุกข์ออกจากใจ สิ่งใดได้ชื่อว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ก็ขอบริจาคสละคืนให้รอบด้าน สิ่งใดได้ชื่อว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ก็ขอให้เป็นทานไปเสีย ทานที่เราพึงสรรเสริญนี้ คือทานเพื่อการไม่หลงเก็บ ไม่หลงหวง ไม่หลงรักษา คือทานเพื่อความว่างจากความมีความเป็นทั้งปวงอย่างแท้จริง

สารบัญ ↩



ไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ ความเข้าใจ ความรู้สึก...

โดย ชีระวิทย์



Image : Waldemar Osmala Junior

Web : <http://www.luxology.com>

ปัจจุบันนี้ โลกเราเปลี่ยนแปลงไปเร็วมาก
แม้แต่เชื้อไวรัส ก็เปลี่ยนสายพันธุ์ได้เร็วเช่นกัน

ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่เกิดจากการผสมกันของ ๓ สายพันธุ์
ทั้งหวัดหมูเดิม หวัดนก และหวัดใหญ่ ได้ถือกำเนิดขึ้น
ถูกค้นพบตั้งแต่ พฤษภาคม ๒๐๐๘ รู้จักกันในชื่อไข้หวัดหมู (Swine Flu)
แต่ผู้ติดเชื้อหายได้เองโดยไม่มีใครเสียชีวิต จึงไม่เป็นข่าวครึกโครมแบบทุกวันนี้

โรคไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ เริ่มจากหมู แต่ติดต่อสู่มนุษย์ที่สัมผัสโรคได้
ผู้ป่วยโรคนี้มีอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ร้อยละ ๕-๗
ขณะที่โรคไข้หวัดนก มีอัตราการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ ๖๐

การติดเชื้อโรคไข้วัดใหญ่ ๒๐๐๙ จากหมู่นั้นไม่ง่ายเลย
ต้องไปสัมผัสโดยตรงเท่านั้น ถ้าไม่ใช่คนที่เลี้ยงหรือฆ่าหมูเองก็ติดเชื้อยากมาก

แม้ว่าบางครั้งอาจจะมีการปนเปื้อนไวรัสไข้วัดใหญ่ ๒๐๐๙ จากเนื้อหมู
แต่การปรุงให้สุกจะทำให้ไวรัสซึ่งมีส่วนประกอบของโปรตีนเสียไป
ดังนั้นถ้าได้รับความร้อนสูงพอ จะไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้
เราจึงยังสามารถรับประทานเนื้อหมูได้ตามปกติ

อย่างไรก็ดี ควรจะหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้วัดใหญ่
ไม่ใช่เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน
ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่อาจจะเกิดขึ้น
ถึงแม้จะโชคร้ายติดเชื้อก็ตาม การรักษาและยาที่ใช้อยู่ก็ได้ผลดี
ทำให้เรายังอุ่นใจได้มาก

แต่เมื่อมีการออกข่าวว่ามีการระบาดของ “เชื้อโรค” นี้
มีผู้คนล้มเจ็บเป็นหลักพัน เสียชีวิตถึง ๖๘ ราย จากไข้วัดหมูสายพันธุ์ใหม่
ในประเทศเม็กซิโก เมื่อปลายเมษายน ปี ๒๐๐๙ นี้
ชาวดังกล่าวได้สร้าง “ความหวาดกลัว” ให้แพร่กระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว

ความกลัวเข้าสู่ใจของผู้คน รวดเร็วยิ่งว่าการระบาดของเชื้อโรคจริงๆเสียอีก
ยังไม่ทันจะมีการระบาดจริง เราก็รับความกลัวเข้าไปเสียแล้ว
อาจมีคำถามว่าเราตอบสนองต่อความกลัว หรือตอบสนองต่อเชื้อโรคกันแน่

มีข่าวว่าประเทศอียิปต์สั่งฆ่าหมูทั้งหมดที่มีอยู่ในประเทศ
ซึ่งเป็นมาตรการป้องกันการระบาดของไข้วัดใหญ่ ๒๐๐๙
หรือการกักบริเวณนักท่องเที่ยวและพนักงานของโรงแรมเมโทรปาร์ก ที่เกาะฮองกง
ไม่ให้ออกไปไหนเป็นเวลา ๗ วัน

หลังพบชายชาวเม็กซิกันวัย ๒๕ ปีที่มาพักโรงแรมนี้
ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ เป็นต้น

การกระทำเหล่านี้เป็นเรื่องถูกต้องหรือไม่ ใช้อะไรตัดสิน

ถ้ามองกันแบบโลกๆ ใช้ปัญญาทางโลก
ก็มีมาตรการจัดการแบบหนึ่ง จึงได้ผลไปแบบหนึ่ง

แต่ถ้ามองทางธรรม ผู้ที่มุ่งหวังการหลุดพ้นจากโลกสมมุติเข้าสู่โลกวิมุตติ
ก็ควรมีวิธีคิด และมาตรการต่างกันไป

มองแบบนักปฏิบัติธรรม ผู้ที่เห็นความเป็นจริงที่ปรากฏในจิตใจ
ก็เห็นถึงความกลัว ความมีตัวมีตน ความกลัวตาย ก็แค่นั้นเอง

เมื่อรู้ถึง “ความกลัว” อย่างถูกต้อง รู้ด้วยใจที่ตั้งมั่น มีสติพอ
แค่สักว่ารู้ ความกลัวก็จะดับไป มีความเป็นกลาง
สามารถประเมินเหตุและผลต่างๆ ได้
และมีชีวิตอยู่กับโลก ด้วยความเป็นสุข

แม้ไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ เป็นโรคที่ให้ความรู้สึกที่น่ากลัว
แต่เราอย่าลืมว่า จำนวนผู้เสียชีวิตด้วยเชื้อโรคอื่นๆ เช่นโรคเอดส์ หรือโรคมะเร็ง
มากกว่าการเสียชีวิตจากโรคไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ เสียอีก
เพราะเหตุใดเล่าเราจึงไม่รู้สึกกลัวมากเท่าไร

เป็นเรื่องธรรมดาเมื่อวันหนึ่งเรารู้จักและคุ้นเคยกับไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙
จนเกิดความเคยชินแล้ว

ความสนใจลดลง ความกลัวก็จะหายไปเอง
แถมเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ก็ลายพันธุ์ได้เสียด้วย

อีกไม่นานเชื้อไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ นี้
จะกลายเป็นเพียงประวัติศาสตร์หน้าหนึ่งเท่านั้นเอง

สาธุ 

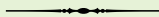
สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานี่เอง

ธงชัยพระอรหันต์



ความโอบกอบพัดพลิ้วประดุจธง
ทำให้เราเข้าใจได้ว่าทำไมท่านถึงเรียก ธงชัยพระอรหันต์

ภาพ และคำ โดย ดั่งตฤณ



หน้าตา รู้คิดแบบเหม่อๆ



วิธีที่ลิงเหม่อ ใกล้เคียงกับคนที่ชอบเหม่ออยู่ไม่น้อยเหมือนกัน

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

สุดท้ายของชีวิต



ไม่ว่าจะพระหรือฆราวาส
วันหนึ่ง ก็ได้มาอยู่เคียงบ่าเคียงไหล่กันอย่างนี้

ภาพ และคำ โดย ดั่งตฤณ

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิยายสารของเรา

กติกามีดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์ และได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และต้องให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จาบจ้วง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์ สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
๖. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

สารบัญ ↩



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

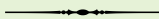
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดลอก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบรวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>